



*ПАМЯТКА
для родителей*

*«ЭКЗАМЕНЫ. КАК ПОМОЧЬ
СВОЕМУ РЕБЕНКУ»*

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКА!

Ваш сын или дочь принимают участие в Едином государственном экзамене.

Почему они так волнуются?

- ⇒ Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- ⇒ Сомневаются в собственных способностях: умении логики мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- ⇒ Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- ⇒ Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- ⇒ Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ или ОГЭ?

Участвуйте в подготовке к экзаменам:

- ⇒ Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ⇒ Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
- ⇒ В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- ⇒ Вместе составьте план подготовки.
- ⇒ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ⇒ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
- ⇒ Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа)
- ⇒ Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

ВАЖНОЕ!

- ⇒ Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.
- ⇒ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.
- ⇒ Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Питание для мозга:

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

Продукты, которые помогут улучшить память:

- Морковь - облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.
- Ананас - для удерживания в памяти большого объема текста.
- Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д).

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

- Креветки - не дадут вниманию ослабнуть.
- Репчатый лук — помогает при умственном переутомлении или психической усталости.

Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:

- Инжир- освобождает голову для новых идей.
- Тмин - может спровоцировать рождение гениальных идей, стимулируя всю нервную систему.

Биостимуляторы интеллекта:

К ним относятся такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них) – по рекомендации врача.

ВАЖНОЕ! Чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь.

Семейная психотерапия:

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом. Экзамены – настоящий стресс. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами.

Такая среда создается следующими приемами:

⇒ более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;

⇒ совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;

⇒ совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Поведение родителей:

⇒ В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

⇒ Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

⇒ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

⇒ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

⇒ Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

⇒ Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.